

糖尿病前期人群生活方式干预效果分析

罗 欢 陈洪柳

射洪市中医院 629200

【摘要】目的 探讨在糖尿病前期 (IGR) 患者治疗中, 实施生活方式干预对患者的影响。**方法** 选取我科室门诊接诊的 IGR 患者 84 例, 随机分为对照组与观察组, 各组各有患者 42 例, 分别为其提供一般健康教育、生活方式干预方案, 对比两组患者干预前后基本指标变化。**结果** 治疗后, 观察组生活行为习惯改善情况明显优于对照组 ($P < 0.05$); 观察组发展为糖尿病的病例明显低于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 对于 IGR 患者而言, 实施针对性生活方式干预可有效改善患者不良生活习惯及行为, 抑制病情的恶化, 保障其生命健康。

【关键词】 糖尿病前期; 生活方式; 生活行为习惯**【中图分类号】** R587.1**【文献标识码】** A**【文章编号】** 1002-3763 (2022) 10-089-01

糖尿病前期状态则是糖代谢正常状态发展为糖尿病的中间时期, 具体则是葡萄糖耐量有所降低, 空腹血糖调节能力被损伤, 总称为糖调节受损^[1]。相比于普通人群, 这一类患者进展成为糖尿病的风险高, 且极易诱发心血管等严重并发症。相关研究明确指出, 针对这一类患者实施有效的生活方式干预, 可促使其血糖渐渐恢复正常, 抑制恶化成糖尿病, 优化预后。基于此, 笔者针对 IGR 患者提出了生活方式干预方案, 现对其具体实施方法以及干预效果, 做如下总结。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以我科室 2021 年 1 月-2021 年 12 月门诊接诊的 IGR 患者为研究对象, 基于《中国 2 型糖尿病防治指南》^[2]中所提到的糖尿病前期诊断标准, 在近 3 年内无搬家打算, 患者及其家属均对本研究相关事宜完全知情, 自愿签署知情同意书, 并排除合并严重糖尿病并发症、恶性肿瘤、重要脏器损伤、认知障碍、精神异常、研究途中死亡的病例。符合这些标准的 84 例 IGR 患者为观察组, 根据患者的入组顺序, 将其随机分为对照组与观察组。对照组中患者 42 例, 女性 14 例, 男性 28 例, 年龄为 (50.58 ± 6.27) 岁; 观察组中患者 42 例, 女性 16 例, 男性 26 例, 年龄为 (50.96 ± 7.04) 岁。两组性别、年龄比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 方法

对照组接受一般健康教育, 建立基础档案, 以宣传手册、讲座、视频观看等方式进行健康教育。观察组在这一基础上实施生活方式干预, 具体为: (1) 运动指导: 嘱咐患者坚持每周 150 分钟以上的中等强度有氧运动, 包括跑步、竞走、打羽毛球等, 若身体素质较佳可尝试进行高强度运动, 包括游泳、健身操、打篮球、足球等。时间不统一, 但每次运动时间需达到 30 分钟以上。(2) 饮食干预: 嘱咐患者保持合理的膳食, 坚持饮食均衡。此外, 严格控制每日摄入糖、油量, 建议保持清淡低钠饮食习惯。摄入方案: 膳食纤维达到 10-14g/1000kcal、碳水化合物摄入量占 5-6.5 成, 蛋白质占 1.5-2 成, 脂肪占 2-3 成。建议患者减少外卖食物, 以自己烹煮为主^[3]。(3) 生活起居: 建议夜卧早起, 并注意防寒保暖, 不建议过早减少衣物, 保重机体阳气; 夏季阳气相对旺盛, 则建议晚卧早起, 忌贪凉, 摄入生冷过多生冷食物, 损耗阳气; 秋季阳气逐渐衰败, 建议早卧早起, 适当增添衣物; 冬季阳气闭藏, 建议早卧晚起, 以达到养护阴精的功效^[4]。(4) 情志调节: 结合患者个体差异, 具有劝导、解惑、暗示、移情等干预, 使其将注意力从疾病转移到机体状态改善上, 尽可能保持平常心态。

1.3 观察指标

干预两年后, 对两组患者不良生活方式改变情况、发展为糖尿病的比例进行调查统计。

1.4 统计学分析

运用统计学软件 SPSS22.0 行数据的分析处理, 以均数 $\pm$ 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示计量资料, 以 t 值检验; 以率 (%) 表示计数资料, 以 χ^2 检验。若 $P < 0.05$ 即表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组干预前后不良生活方式改变情况

据统计, 观察组不良生活方式改变情况明显优于对照组 ($P < 0.05$), 详见表 1。

表 1: 两组干预前后不良生活方式改变情况

生活方式	对照组 (n=42)		观察组 (n=42)	
	干预前	干预后	干预前	干预后
嗜酒	18	14	19	9*
吸烟	19	14	18	10*
饮食结构不合理	24	20	25	11*
缺乏运动	27	20	28	14*

注: 相比于干预后的对照组, * $P < 0.05$ 。

2.2 两组干预后发展为糖尿病的比率比较

干预后, 观察组中只有 4 例 (9.52%) 展为糖尿病, 而对照组共 19 例 (45.24%) 患者进展为糖尿病, 两组数据对比差异显著 ($\chi^2=5.254$, $P < 0.05$)。

3 讨论

本研究结果表明, 针对糖尿病前期患者而言实施生活方式干预的效果显著, 可有效引导其逐渐改变不良生活习惯, 有效降低糖尿病的出现。但是, 对于这一类患者的生活方式干预, 还需专业人员及家属积极参与其中, 甚至是整个社会的大力支持, 如此才可获取持久、理想的效果。同时, 生活方式的改变是一个长期、艰巨的工作, 开展有效的健康教育与危险行为因素的干预必须长时间、针对性实施。本次研究干预时间有限, 还需进一步强化糖尿病前期患者的遵医行为及健康意识。

参考文献

- [1] 吴延莉, 余杨文, 周婕, 王艺颖, 余丽莎, 张骥, 李雪娇, 刘涛. 健康生活方式与糖尿病前期人群糖尿病发病关系的前瞻性研究 [J]. 现代预防医学, 2022, 49 (08): 1350-1355.
- [2] 胡晓权, 周央环, 林吉品, 邵建平, 赵铜. 个体化生活方式重塑联合中药辨证施治对糖尿病前期患者转归的临床研究 [J]. 现代实用医学, 2021, 33 (08): 1064-1065.
- [3] 常红叶, 徐利萍, 程团结, 陈小平, 齐昆青, 徐璐璐. 生活方式干预及药物治疗对糖尿病前期病变的影响 [J]. 西北药学杂志, 2020, 35 (06): 920-925.
- [4] 熊青, 翁雪燕, 任汐, 聂荣杰, 李智明, 徐焱成. 生活方式干预对青年糖尿病前期患者转归的影响 [J]. 临床内科杂志, 2020, 37 (05): 335-338.